

文艺

《照料母亲十一年》

作者:(美)琳恩·蒂尔曼
译者:尚晓蕾
出版社:译林出版社

内容简介
本书是美国知名小说家琳恩·蒂尔曼的回忆录,以冷静敏锐的眼光、毫无修饰的坦诚,记录她照顾失能母亲的漫长岁月与复杂心路。
十一年里,曾经干练的母亲变得无法自理,阿尔茨海默病、脑积水、癫痫、痴呆这些词变成蒂尔曼的生活核心。在家贴身陪护,适应母亲的情绪波动,反复跑医院、找护工,应对循环往复的紧急状况,成为她和姐妹无常的日常。尽管蒂尔曼不得母亲喜爱,但她仍想做尽职的女儿,让母亲好好活着。然而,在沉重的负荷下,她也无法回避内心的耗竭、怨怒,以及责任与自我之间的冲突。



《删除咒骂》

作者:(英)安吉拉·卡特
译者:晓风
出版社:南京大学出版社

内容简介
“许多年间,我被人告知应该怎么想,怎么管好自己,怎么写作,甚至由于我是个女人,男人们认为自己有权告诉我如何感受,但后来我不听他们的话,试图自己弄清楚,而他们还是不住嘴。哦,天啊。于是我开始还嘴。”
作者将自己15年来写作的大量书评选编为文集《删除咒骂》,其中涉及的主题五花八门:叙事、文化、女性……从《哈扎尔辞典》到《爱尔兰民间故事》,从《简·爱》到《源氏物语》,从“美食主义”到好莱坞,从正在消亡的农民生活到紧身胸衣背后的性别权力关系,卡特以她一贯的锐利与大胆,洞悉一切,拆解一切。



商业

《创业十八年》

作者:风中的厂长
出版社:人民邮电出版社

内容简介
2007年,他只是一个刚毕业的普通大学生。英语一般,性格内向,学历也不出众,进了一家小外贸公司。白天跑工厂,晚上帮老板回邮件,一边学业,一边干杂活。
18年里,他做过外贸,开过工厂,转过电商,干过直播,也踩过无数坑。但每次跌倒,他都重新爬起来,换个打法继续往前走。
本书不是一本照本宣科的创业指南,而是一位实干派创业者,把18年的试错、经验和判断,原原本本写下来的一次复盘,记录了一个普通人,如何在现实中打硬仗,在逆境里翻身,靠实干改写了命运。

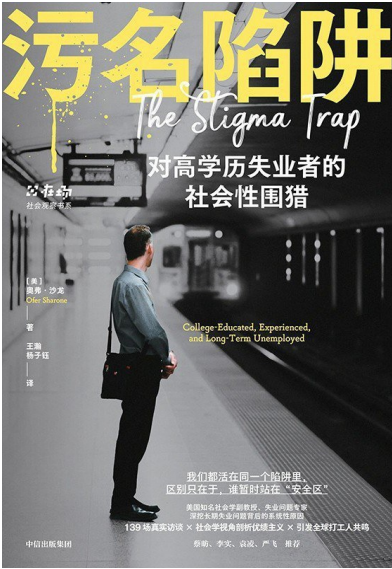


社科

《污名陷阱》

作者:(美)奥弗·沙龙
译者:王瀚/杨子钰
出版社:中信出版社

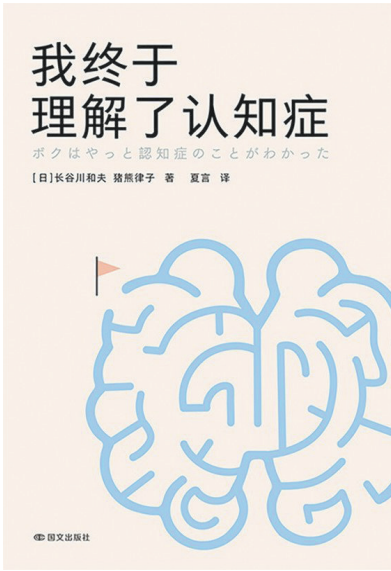
内容简介
当所有人坚信“努力就能成功”,失业便是一种“原罪”。
招聘偏见、社交压力、社会歧视、自我否定层层滋生,逐渐形成一种看不见的“污名陷阱”。美国知名失业问题专家奥弗·沙龙,带你走进139位失业者的真实生活,用社会学的利刃戳破优绩主义的神话,为每一个落入污名陷阱的人指明突围之路。
如果你正经历职业崩塌的痛苦,或试图认清“努力就有回报”背后的社会残酷真相,这本书会让你看见:失业不是个人的失败,而避免落入污名的陷阱,需要我们重新定义什么是真正的价值与公平。



《我终于理解了认知症》

作者:(日)长谷川和夫
译者:夏言
出版社:国文出版社

内容简介
“日本认知症照护第一人”长谷川和夫,一生诊治患者无数。他在88岁时公布了自己罹患认知症的消息,之后以专家和患者的双重视角,继续对认知症的研究和总结。
本书是长谷川和夫写给大众的认知症答案之书,内容涵盖诊断方法、治疗手段、护理建议等。书中普及了认知症基本知识、指出盲点(如,认知症易于抑郁症相混淆、有的认知症可以治愈等),介绍了目前最常用的筛查工具之一——长谷川量表的使用。全书重点是从照护者、医疗机构、社会力量三方面阐释与失智老人的相处之道,助力认知症患者和家人消除焦虑心态,更好应对。



绘本

《年收入200万日元》

作者:(日)小津万里子
译者:怡畅
出版社:北京科学技术出版社

内容简介
到东京这座超高消费的大都市,成为一名快乐的“月光族”白领……然而,一次与友人的谈话让她幡然醒悟,意识到存钱的迫在眉睫。起初,她尝试了高强度极为克制的攒钱法,但伴随着钱越攒越多,她的内心却日渐贫瘠。她终于明白:只有保持适度的消费水平,才能真正活得开心。
于是,作者转变策略,开始采用更可持续的轻松省钱方式——控制每月开销在12万日元内,奉行“该省省该花花”的长期主义无痛省钱法。在现有收入范围内,她买想买东西,见想见的人,在衣食住行中品味生活中的点滴幸福,并将这些心得记录下来与读者分享。

